

# Bols de porc à la coréenne

avec macédoine de légumes rôtis au sésame et mayo au gochujang

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Porc haché



Gochujang



Sauce soja



Huile de sésame



Pomme de terre  
Russet



Oignon vert



Poivron



Courgette



Mélange d'épices  
moo shu



Mayonnaise



Sel d'ail

BONJOUR GOCHUJANG

*Cette pâte de piment coréenne fermentée possède des notes savoureuses, sucrées et épicées distinctes!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Oignon vert	2	4
Poivron	160 g	320 g
Courgette	400 g	800 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



### Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



### Faire la mayo au gochujang

- Entre-temps, ajouter la **mayonnaise** et le **gochujang** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### Préparer

- Entre-temps, couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**, en gardant les morceaux blancs et les morceaux verts séparés.



### Faire cuire le porc

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **porc**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux\*\*.
- Conserver **½ c. à soupe de gras** (doubler pour 4 pers.) dans la poêle. Égoutter le reste du gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soja** et les **morceaux blancs des oignons verts**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [½ c. à thé pour 4 pers.], si désiré!)
- **Poivrer**, au goût.



### Faire griller les légumes

- Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **poivrons** et les **courgettes** du **reste** de l'**huile de sésame**. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir dans le **haut** du four de 18 à 20 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à mi-cuisson.



### Terminer et servir

- Transférer les **pommes de terre** sur la plaque contenant les **légumes**, puis bien mélanger.
- Répartir les **légumes** dans les bols. Garnir de **porc**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!